

Inhaltsverzeichnis

1	THEMENAUFRISS UND ZIELSTELLUNGEN.....	11
2	THEORETISCHE GRUNDLAGEN IM BEREICH BURNOUT	14
2.1	Grundlagen und Begriffsbestimmungen	14
2.1.1	Gesundheit im Lehrberuf.....	14
2.1.2	Stress und Stressoren	15
2.1.3	Belastung und Beanspruchung	17
2.1.4	Burnout.....	17
2.2	Stand der Forschung zur Lehrer:innengesundheit	18
2.2.1	Potsdamer Lehrerstudie	18
2.2.2	LehrerIn 2000	19
2.2.3	Persönlichkeit und Burnout–Risiko im Lehrberuf.....	20
2.2.4	Praxischock.....	20
2.3	Resümee	21
3	ANFORDERUNGEN IM LEHRBERUF.....	23
3.1	Ursachen und Risikofaktoren	23
3.2	Belastungsfaktoren im Lehrberuf.....	24
3.2.1	Ebene des Individuums.....	25
3.2.2	Ebene des Systems	26
3.2.3	Ebene der Schule	26
3.3	Prozess eines Burnouts und deren Symptomatik	27
3.4	Resümee	29
4	STRATEGIEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON ÄNGSTEN UND BELASTUNGEN.....	30
4.1	Stressbewältigung	30
4.2	Coping Strategien	31
4.2.1	Transaktionale Stressmodell nach Lazarus (1984).....	31
4.2.2	Rahmenmodell nach Rudow (1994)	33
4.2.3	SAR-Modell nach Becker (2006)	34
4.3	Resümee	35

5	MAßNAHMEN ZUR BURNOUT PRÄVENTION	37
5.1	Prävention durch die eigene Person	37
5.1.1	Bewegung und Sport.....	38
5.1.2	Ausgewogene Ernährung.....	39
5.1.3	Entspannung	39
5.2	Prävention durch Entlastungsmaßnahmen	41
5.2.1	School-Life-Balance.....	41
5.2.2	Kommunikation.....	42
5.2.3	Soziales Klima.....	43
5.3	Prävention im Schulalltag	43
5.3.1	Stress mit Schüler:innen reduzieren	43
5.3.2	Stress durch Kollegium reduzieren	44
5.3.3	Stress mit Eltern reduzieren	44
5.4	Resümee	45
6	FORSCHUNGSDESIGN	47
6.1	Messinstrument: leitfadengestütztes Expert:inneninterview	47
6.2	Stichprobe.....	48
6.3	Datenerhebung.....	48
6.4	Datenauswertung	49
6.4.1	Transkription.....	49
6.4.2	Inhaltsanalyse nach Mayring	50
6.4.3	Kategorienbildung.....	51
6.4.4	Darstellung der Ergebnisse	53
6.4.5	Interpretation der Ergebnisse	58
7	FAZIT.....	70
8	LITERATURVERZEICHNIS.....	72
9	ANHANG	78
9.1	Interviewleitfaden	78
9.2	Transkribierte Interviews.....	81

9.2.1	Interview 1.....	81
9.3	Eigenständigkeitserklärung	95